

# CÓMO EVITAR LA ASTENIA DURANTE EL AISLAMIENTO



## EQUILIBRIO EMOCIONAL

### Alimentos que mantienen niveles adecuados de serotonina

Consumir alimentos ricos en triptófano elevan nuestros niveles de serotonina.

Su carencia conlleva un aumento del riesgo de astenia y ansiedad. Este aminoácido lo podemos encontrar en huevos, pescado, pollo, pavo, conejo, lácteos y frutos secos.

Entre las frutas la piña es rica en

## ALIMENTACIÓN

### Clave: nutrición equilibrada

Debemos evitar factores estresantes como la cafeína y el alcohol, y alimentos ricos en azúcar.

Es aconsejable mantener una nutrición equilibrada, seguir el patrón de la dieta mediterránea o la dieta atlántica y consumir 5 raciones de fruta y verdura. Además, tenemos que incrementar el consumo de lácteos ricos en vitamina D y pescados azules ricos en esta vitamina y en ácidos grasos omega 3.

